

6月分よていにごんたてひょう

令和4年度

墨田区立第二寺島小学校
校長 中村 奈緒美

日	曜日	牛乳	こんたてめい	血や肉になる赤の食品	熱や力のもととなる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1材料-(kcal) タバクしつ(g) しつ(g) えんぶん(g)	一言コメント
1	水		ホットドッグ やさいパスタスープ じゃがいもとまめのケチャップあえ	ぎゅうにゅう、ウィンナー、 だいず、みそ、ベーコン	コッペパン、あぶら、さとう、 じゃがいも、でんぶん、 スパゲティ	キャベツ、しょうが、たまねぎ、にん じん、もやし、こまつな、えのきたけ	672 Kcal 25.7 g 27.8 g 3.0 g	ウィンナーと キャベツを はさみます
2	木		むぎごはん かつおのあまからがらめ キャベツのレモンあえ いなかじる	ぎゅうにゅう、かつお、ぶた にく、とうふ、みそ	こめ、むぎ、あぶら、でんぶ ん、さとう、こま、じゃがい も	しょうが、キャベツ、きゅうり、にん じん、とうもろこし、レモン、こほ う、だいこん、ねぎ	616 Kcal 26.7 g 16.3 g 1.6 g	旬の食材 かつお
3	金		すきやきうどん ひじきのサラダ きなこドーナツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、や きとうらひ、ひじき、ハム、あ ずき、たまご、きなこ	あぶら、しらたき、うどん、 こむぎこ、さとう、バター、 グラニュー糖	ねぎ、こほう、にんじん、はくさい、 えのきたけ、こまつな、みずな、きゅ うり	595 Kcal 23.1 g 20.6 g 2.2 g	きなこ味の 和風 ドーナツ
6	月		こぎつねごはん いかのしょうがやき ごますあえ とんじる	ぎゅうにゅう、とりにく、あ ぶらあげ、いか、ぶたにく、 とうふ、みそ	こめ、さとう、こま、ねりこ ま、あぶら、こんにゃく、 じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、もや し、きゅうり、こほう、だいこん、ね ぎ	619 Kcal 29.9 g 17.9 g 2.7 g	歯と口の 健康週間 よくかも
7	火		こうやどうふのそぼろどん てんぷら(きす・ヤングコーン) やさいのみそしる バレンシアオレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こ うやどうふ、きす、わかめ、 みそ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 こむぎこ、でんぶん	しょうが、にんじん、しいたけ、こま つな、ヤングコーン、キャベツ、ね ぎ、バレンシアオレンジ	605 Kcal 24.1 g 19.7 g 2.4 g	旬の食材 ヤングコーン きす
8	水		あしたばパン さかなのハーブパンこやき ポテトマスタードサラダ トマスパスープ	ぎゅうにゅう、メルルーサ、 こなチーズ、ぶたにく	あしたばパン、パンこ、オ リーブオイル、じゃがいも、 こま、さとう、あぶら、スパ ゲティ	パセリ、にんにく、キャベツ、きゅ うり、にんじん、セロリ、たまねぎ、ト マト	605 Kcal 27.8 g 21.6 g 2.6 g	明日葉という 植物を 知っていますか?
9	木		ミートビーンズソーススパゲティ コールスローサラダ フルーツパンチ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず	スパゲティ、あぶら、こむぎ こ、さとう	セロリ、にんにく、しょうが、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、 とうもろこし、パイナップル、みか ん、もも	654 Kcal 22.0 g 18.3 g 1.8 g	サイダー入り フルーツパンチ
10	金		わかめうめごはん いわしのかばやき ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう、たきこみわか め、いわし、あぶらあげ、と うふ、みそ	こめ、こま、あぶら、でんぶ ん、さとう、ねりこま	うめほし、はくさい、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ	621 Kcal 24.6 g 19.5 g 2.4 g	入梅献立 梅 いわし
13	月		むぎごはん さばのソースやき キャベツのおかかあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう、さば、みそ、 かつおぶし、とうふ、たまご	こめ、むぎ、さとう、こま、 でんぶん	しょうが、キャベツ、もやし、にんじ ん、こまつな、たまねぎ、ねぎ	599 Kcal 27.2 g 20.1 g 2.2 g	ソース味の 少し変わった さば料理
14	火		チャーハン はたはたのからあげ ちゅうかふうコーンスープ さくらんぼ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、は たはた、とりにく、たまご	こめ、あぶら、ラード、さど う、でんぶん、こむぎこ	しょうが、にんにく、ねぎ、たけの こ、しいたけ、たまねぎ、にんじん、 しょうが、とうもろこし、こまつな、 さくらんぼ	579 Kcal 22.4 g 18.1 g 2.2 g	旬の食材 さくらんぼ
15	水		カレービーンズホットサンド フレンチサラダ コーンシチュー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だ いず、ベーコン、とりにく	まるパン、あぶら、こむぎ こ、さとう、じゃがいも、こ めこ、バター	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、しいたけ、トマト、 キャベツ、きゅうり、クリームコー ン、とうもろこし	580 Kcal 25.0 g 22.3 g 2.6 g	コーンたっぷり シチューです
16	木		じゃことえだまめのごはん にくじゃが カリカリあぶらあげのサラダ かわちばんかん	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃ こ、ぶたにく、なまあげ、あ ぶらあげ	こめ、こまあぶら、さとう、 こま、あぶら、つきこんにゃ く、じゃがいも	えだまめ、しょうが、たまねぎ、にん じん、しいたけ、きやいんげん、キャ ベツ、こまつな、かわちばんかん	652 Kcal 24.5 g 20.1 g 2.4 g	枝豆は 成長すると 〇〇〇に
17	金		チキンライス ポテトいりサラダ あざりとキャベツのミルクスープ	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、いんげんまめ、あ ざり、とうにゅう、なまク リーム	こめ、あぶら、じゃがいも、 さとう、こめこ、バター	トマトジュース、にんにく、たまね ぎ、にんじん、エリンギ、キャベツ、 きゅうり、パセリ	616 Kcal 21.2 g 19.9 g 2.2 g	あざりと 牛乳、豆乳で 栄養たっぷり
20	月		ごまだれひやしちゅうか なつのやさいチップス こだますいか	ぎゅうにゅう、たまご、ど り、みそ	ラーメン、こまあぶら、あ ぶら、さとう、こま、ねりこ ま、じゃがいも	しょうが、きゅうり、にんじん、もや し、とうもろこし、ねぎ、こほう、そ らまめ、こだますいか	647 Kcal 29.1 g 22.9 g 2.7 g	旬の食材 そらまめ すいか
21	火		むぎごはん うめちりめん さかなのねぎしおやき ひじきとこまつなのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃ こ、さくらえび、さけ、ひじ き、あぶらあげ、とうふ、み そ	こめ、むぎ、こま、さとう、 こまあぶら、あぶら	うめほし、のぎわな、にんにく、しょ うが、ねぎ、こまつな、もやし、にん じん、とうもろこし	604 Kcal 27.5 g 20.4 g 2.0 g	梅でさっぱり ふりかけて いただきます
22	水		ミルクパン こまつなサラダ チキンビーンズ メロン	ぎゅうにゅう、ちりめんじゃ こ、とりにく、だいず	ミルクパン、こま、さとう、 あぶら、じゃがいも、こむぎ こ	こまつな、キャベツ、にんじん、きゅ うり、レモン、にんにく、セロリ、た まねぎ、エリンギ、メロン	591 Kcal 25.2 g 19.4 g 2.5 g	旬の食材 メロン
23	木		おかかごはん あじフライ ゆでキャベツ けんちんじる	ぎゅうにゅう、かつおぶし、 あじ、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さとう、こま、 あぶら、こむぎこ、なまパン こ、くろこま、こまあぶら、 こんにゃく、じゃがいも	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	650 Kcal 28.7 g 20.1 g 1.8 g	旬の食材 あじ
24	金		ビビンバ はるさめサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく、み そ、ハム、かんでん	こめ、こまあぶら、さとう、 こま、はるさめ、あぶら	にんにく、しょうが、きりぼしだいこ ん、もやし、にんじん、こまつな、 キャベツ、きゅうり、ぶどうジュ ース、りんごジュース	634 Kcal 20.9 g 17.7 g 1.8 g	あじさいの 花に見立てた ゼリーです
27	月		くわじゅーしー とうがんじる ゴーヤーチャンプルー パイナップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、こ んぶ、かつおぶし、ベーコ ン、とうふ、たまご	こめ、さとう、こまあぶら、 あぶら	しょうが、しいたけ、にんじん、こね ぎ、とうがん、チンゲンサイ、もや し、にがり、パイナップル	595 Kcal 22.9 g 20.5 g 2.7 g	日本の郷土料理 沖縄県
28	火		きぬがさどん だいこんとぶたにくのたいたん みそしる みなづき	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 たまご、ぶたにく、みそ、あ ずき	こめ、むぎ、あぶら、さど う、じゃがいも、こめこ、し らたまご、でんぶん、こむぎ こ、あずきあまなつとう	ねぎ、にんじん、だいこん、みずな、 こまつな	669 Kcal 21.9 g 16.9 g 2.3 g	日本の郷土料理 京都府 夏越の祓
29	水		てづくりナン キーマカレー さつまいもチップサラダ	ぎゅうにゅう、とうにゅう、 ぶたにく、だいず、こなチ ーズ	こむぎこ、さとう、オリーブ オイル、バター、あぶら、さ つまいも	にんにく、しょうが、セロリ、たまね ぎ、にんじん、トマト、エリンギ、 ピーマン、きゅうり、キャベツ	610 Kcal 22.3 g 24.4 g 2.2 g	給食室 手作りの ナンです
30	木		ひやしうどん だいずかきあげ くろざとうもち	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、 いか、だいず、きなこ	さとう、こま、うどん、あ ぶら、こむぎこ、コーンスター チ、くろざとう、でんぶん	ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじ ん、たまねぎ、こほう、かぼちゃ	595 Kcal 21.0 g 20.1 g 1.7 g	冷たいうどんと デザートで 涼しく過ごそう

★ 献立は材料の都合によりかわることがあります ★

6がつのきゅうしょくもくひょう
えいせいにきをつけてしょくじをしよう

エネルギー619kcal・たんぱく質24.7g・脂質20.2g

6月のぎょうじよてい
1日 4時間授業
15日 4時間授業
22日 4時間授業
29~30日
5年生那須甲子宿泊学習

